

【トレーニングの注意点】



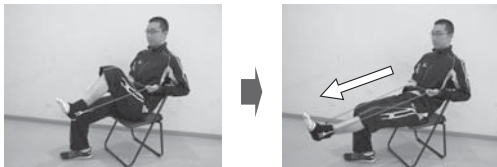
注意

- けっして無理をせず、気持ちのよい範囲で行いましょう。
- ゆっくり深呼吸をしながら 20 ～ 30 秒のばしましょう。
- トレーニング中に痛みを感じた場合は、すぐにトレーニングを中止し、必要に応じて医師の診察を受けてください。

【ご使用方法② Ankle band（足具ちゃん）取付】

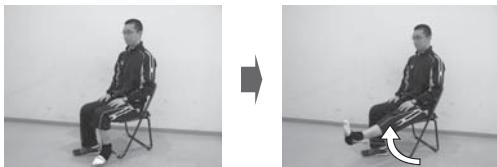
● レッグプレス（足の筋群）

主に大腿部の筋肉を使います。
膝の過伸展に気をつけ、息をはきながら踏込んでみましょう。



● レッグエクステンション（足の筋群）

大腿四頭筋のトレーニングです。
反動をつけず、つま先を起こしてゆっくり丁寧に膝を伸ばしましょう。



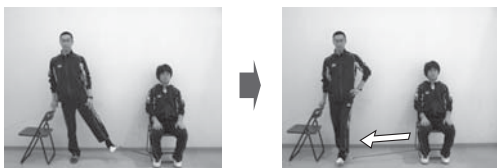
● 外転（モモの外・おしりの筋肉）

中殿筋は歩行の安定や転倒防止のために大事な筋肉です。
つま先は正面に向け片脚ずつ外側にゆっくり開いていきます。



● 内転（モモの内側・内転筋群）

外側から内側に足を閉じるように力を加えていきます。
こちらもつま先は正面に向けて、反動を使わず行いましょう。



【仕様】

- 品 名 : Fitness tube（フィットネスチューブ）
- 規 格 : チューブ+フック（2個）
- 品 番 : FT3000（セット品：強度の違う3種類が入っています）
- 材 質 : 合成ゴム・ABS
- 強度表：

色（カラー）	品 番	強 度	許容耐荷重
レッド	FT3001	弱	約 10kg
ブルー	FT3002	中	約 15kg
ブラック	FT3003	強	約 20kg

※フィットネスチューブは消耗品です、早めに交換してください。



【別途販売品】

- 品 名 : Fitness Grip（手具ちゃん）
- 型 番 : TG1000
- 規 格 : 2本組



- 品 名 : Ankle band（足具ちゃん）
- 規 格 : 左右兼用
- サイズ : S サイズ／ AG2001
M サイズ／ AG2002
L サイズ／ AG2003



※製品の仕様は、改良などの理由により変更することがあります。

※製品には万全を期しておりますが、万が一不良等にお気づきの点がありましたら販売店または下記の住所までご連絡ください。

販売元

株式会社やまびこスケートの森

〒394-0055 長野県岡谷市字内山 4769 番 14

TEL 0266-24-5210 FAX 0266-24-5202

製造元

エスク・サンエススケート株式会社

※パッケージの廃棄については各地方自治体の処理方法に従ってください パッケージ本体：PET・紙



ESG 2009.11.12（改版）

Fitness tube 【フィットネスチューブ】

取扱説明書

このたびは、本製品をお買い上げいただきまして、ありがとうございます。安全にご利用いただくために、必ずご使用前に本取扱説明書をお読みください。また、お読みになった後もいつでも読めるように大切に保管してください。

【用途】

- 本製品は、チューブトレーニングを行うためのゴムチューブです。長さや強度の異なるゴムを使用することでさまざまな年齢層や体力、健康状態の方でも筋力トレーニングが行えます。
- 本製品はトレーニング用具です。用途以外の使用はしないでください。
- ご使用の際はインストラクターの指導下でおこなってください。

【はじめにお読みください】

- 本製品はチューブトレーニングを行うためのゴムチューブです。ご使用の際は取付金具（フック）を（別途販売品：足具ちゃん・手具ちゃん）のDカンに接続して使用してください。
- 本取扱説明書のイラストでは、説明をわかりやすくするために、製品の色を白黒の2色で表現しています。

- 本取扱説明書では、安全に関わる注意事項をその危険の大きさの程度に応じて次の様に分類しています。

⚠ 警告・・・誤った使い方をすると、人が重傷を負う可能性がある内容

⚠ 注意・・・誤った使い方をすると、人が軽傷を負うか、または、本製品以外の財物に損傷を与える可能性のある内容